

Міністерство освіти і науки України  
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Сумський державний університет  
Тираспольський державний університет імені Т. Г. Шевченка (Молдова)



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ  
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ  
II МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
(Україна, Суми, 16–17 квітня 2015 року)

Суми  
Сумський державний університет  
2015

## **ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

Занина Т. Н., доц.

*Таганрогский государственный педагогический институт  
имени А. П. Чехова*

Занина П. В., учит., *МОБУ СОШ №36 г. Таганрог*  
*Fashionista.r@yandex.ru*

В настоящее время проблема повышения двигательной активности, улучшения двигательного режима школьников не теряет своей актуальности. Анализ данной проблемы показывает, что увеличение объема занятий физической культурой – один из путей её решения [2]. Самостоятельные занятия рассматриваются как второй путь к повышению двигательной активности. Эффективность этого пути возможна, если одновременно воспитывается интерес к физической культуре, положительное отношение к ней, желание выполнять упражнения в любое свободное от учебного и домашнего труда время.

Работа над этой проблемой позволяет раскрыть творческие возможности учителя, требует особые методические знания, глубокое понимание возрастной психологии, умения применить свой опыт в конкретных условиях школы. Для формирования у школьников способности самостоятельно заниматься, их важно обеспечить знаниями о своих возможностях, представлениями о соответствующих результатах направленного обучения и практическими умениями решать задачи. В связи с этим, для урока физической культуры надо подобрать соответствующее содержание и методические приёмы обучения, которые обеспечат формирование как каждого из элементов, так и целостного умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Определённая систематичность в сообщении теоретических знаний, соответствующих прохождению практических

разделов программы, позволит обеспечить школьникам необходимые знания и представления о своих двигательных возможностях, о развитии организма в различные сенситивные периоды [1]. Это предполагает ведение дневника самоконтроля, в который вносятся отметки о самоконтроле.

Планирование соответствующего материала и определение его места в уроке; организация учебной работы, включая проверку и оценку успеваемости; выбор средств и методов обучения имеют большое значение в формировании у школьников умения осуществлять самостоятельные занятия. Структура урока остаётся неизменной. Специфично то, что учебные задачи ставятся не только в основной части урока, но также в подготовительной и заключительной. При решении задач по формированию умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, наиболее эффективными являются групповой способ, который создаёт наилучшие условия для прохождения каждым учеником соответствующих ролей, выполняя поочерёдно специфические обязанности, связанные с осуществлением самостоятельных занятий физическими упражнениями и индивидуальные задания [1].

В настоящее время методике повышения уровня двигательной активности школьников уделяется большое внимание, так как трудно переоценить его значение для практики физического воспитания.

### **Литература:**

1. Кибенко Е. И. Использование различных форм занятий в физическом воспитании при подготовке учителей – предметников с целью здоровьесберегающей среды образовательного пространства // Вестник Таганрогского государственного педагогического института имени А. П. Чехова, 2013. – № 1с. – С.032–036.
2. Шишкина В. А. Журнал мониторинга здоровья, физического и двигательного развития дошкольников [Текст] / В. А. Шишкина. – Мозырь : ООО ИД «Белый ветер», 2005. – 34 с.